

Kaugummi - Hilfreiche Alternative zur Zigarette

Durch das Rauchverbot in Ämtern und öffentlichen Plätzen, immer mehr rauchfreien Lokalen, Nichtraucherflügen ect. kommen Raucher nun häufiger in Situationen, wo einfach nicht mehr geraucht werden darf. Immer mehr Raucher wollen ihren Tabakkonsum einschränken bzw. ganz aufgeben.

Kaugummikauen ist dabei eine wirksame und einfache Alternative und erleichtert den Verzicht auf die Zigarette.

Die meisten Raucher haben sich an das Gefühl gewöhnt, immer „etwas im Mund“ zu haben. Wenn sie zu rauchen aufhören, wird dieses Bedürfnis mit Essen gestillt, deshalb haben viele Raucher nach Einschränkung ihres Tabakkonsums mit Gewichtsproblemen zu kämpfen. Vor allem Frauen werden aus diesem Grund rückfällig und beginnen wieder zu rauchen. Kaugummi kann helfen, diesem Nebeneffekt entgegenzuwirken, denn mit maximal 22 Kalorien pro Stück ist Kaugummi eine süße Alternative zu kalorienreichen Naschereien.

Kaugummikauen kann auch dabei helfen, den Stress zu bewältigen, den viele Raucher empfinden, wenn sie auf Zigaretten verzichten müssen. Das Nikotin in Zigaretten macht körperlich abhängig. Raucher, die aufhören möchten, leiden durch den Mangel an Nikotin oft an unangenehmen Entzugsserscheinungen, wie erhöhter Reizbarkeit, Nervosität, Depressionen, Konzentrationsschwierigkeiten und Schlafstörungen. Kaugummikauen hat einen stimulierenden Effekt auf das Gehirn, es werden dadurch Hirnbereiche angeregt, die einen positiven Einfluss auf den Abbau von Anspannungen und Nervosität haben und der Reizbarkeit entgegenwirken. Durch die verstärkte Arbeit der Kaumuskel wird die Blutversorgung des Kopfes und damit die Blut- und Sauerstoffversorgung des Gehirns verbessert wird. Die Hirnaktivität wird stimuliert, das Konzentrationsvermögen steigt.

Starke Raucher können ihre Tabakabhängigkeit lindern, indem sie mit Nikotin angereicherte Kaugummis kauen. Diese Kaugummis werden jedes Mal, wenn das Verlangen nach einer Zigarette kommt, langsam gekaut. Dabei umgeht man die Begleitstoffe der Zigarette und führt dem Körper dennoch die notwendigen Milligramm Nikotin zu, um die Entzugssymptome zu lindern. Diese Kaugummis enthalten außerdem Xylit, das hilft zusätzlich Karies zu reduzieren.

Rauchen verursacht Mundgeruch, der durch das Ausatmen von Tabakrauch-Bestandteilen entsteht. Diese lagern sich auf den Schleimhäuten der unteren und oberen Atemwege, also Mund, Nase, Rachen, Luftröhre usw. ab und werden beim Atmen nach außen abgegeben. Kaugummikauen bewirkt durch die gesteigerte Speichelsekretion eine Reinigung der Mundhöhle und verhilft dadurch Rauchern zu einem frischen Atem.